



دراسة : الاكتئاب يصيبك بأمراض القلب والأوعية الدموية



«العربية نت» : حذّرت دراسة دولية حديثة، من أن الأشخاص الذين يعانون من مرض عقلي حاد، مثل الفصام و الاكتئاب الشديد، أكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

الدراسة أجراها باحثون من معهد الطب النفسي وعلم النفس وعلم الأعصاب في كلية «كينجز لندن» البريطانية، ونشروا نتائجها اليوم الجمعة، في دورية الطب النفسي العالمي، بحسب ما نقلت وكالة «الأناسول».

وقال الباحثون إنهم أجروا دراسة هي الأكبر من نوعها حول العالم، لكشف العلاقة بين الأمراض العقلية الحادة، والأمراض القلبية الوعائية. وفحص الباحثون نتائج 92 دراسة أجريت في هذا الشأن من 16 بلدا مختلفا بأربع قارات، بينهم دول الولايات المتحدة وبريطانيا وفرنسا وأستراليا والسويد.

وشملت الدراسة متابعة بيانات أكثر من 3.2 مليون مريض، وأكثر من 113 مليون شخص من الأشخاص

الأصحاء. ووجدت الدراسة أن المصابين بأمراض عقلية حادة، من بينها الفصام والاضطراب الثنائي القطب والاكتئاب الشديد، يعانون من خطر الإصابة بأمراض القلب و الأوعية

الدموية بنسبة تزيد عن 53%. ويرتفع الخطر لديهم على المدى الطويل إلى 78% مقارنة مع الأشخاص العاديين. ووجد الباحثون أيضاً أن خطر تعرض المصابين بأمراض عقلية حادة يزيد بنسبة 85%

تزيد من وزن المرضى وترفع من ضغط الدم. وقال قائد فريق البحث، الدكتور بريندون ستوبس، إن «الأشخاص الذين يعانون من الأمراض العقلية الحادة يموتون قبل 10 إلى 15 عاما مقارنة بعامة السكان». وأرجع ذلك إلى خطر تعرضهم إلى حد كبير لأمراض القلب والأوعية الدموية، وعلى رأسها التغيرات القلبية و السكتة الدماغية. ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن أمراض القلب والأوعية الدموية تأتي في صدارة أسباب الوفيات في جميع أنحاء العالم، حيث إن عدد الوفيات الناجمة عنها يفوق عدد الوفيات الناجمة عن أي من أسباب الوفيات الأخرى. وأضافت المنظمة أن نحو 17.3 مليون نسمة يقضون نحبهم جراء أمراض القلب سنوياً، ما يمثل 30% من مجموع الوفيات التي تقع في العالم كل عام، وبحلول عام 2030، من المتوقع وفاة 23 مليون شخص بسبب الأمراض القلبية سنوياً.

أحياناً، لا يستجيب بعض الأشخاص لأدوية يصلها لهم أطباء لشعورهم بتعب أو ألم. هؤلاء يقصدون الأطباء أملاً في الحصول على وصفات طبية تريدهم من الأسم، من دون جدوى. بحسب الطبيب رائفان تشاترجي، لا يحتاج المرضى أحياناً إلى «تناول أدوية، بل إلى تغيير أنماط حياتهم». «الأطباء جيّدون عادة في علاج المشاكل الحادة عن طريق وصف الأدوية، على غرار اللقاحات وغيرها، إلا أنهم كثيراً ما يصفون الدوية تقضي على الأعراض من دون البحث عن السبب الجذري للمرض، فيتناول الناس الأدوية على المدى الطويل، علماً أن تغييراً طفيفاً في نمط حياتهم قد يحل المشكلة». بضيف: «علماً بالاعتراف بأن نمط الحياة يمكن أن يعالج حالات عدة قبل البدء في تناول الدواء». ربّما لا وقت لدى أطباء

العائلة في العيادات الحكومية في بريطانيا، لمعالجة المشاكل الناتجة عن أسلوب الحياة، بحسب تشاترجي، مؤلف كتاب «قوة التوازن». وتبدو مخاوف تشاترجي مدعومة بالأرقام. ففي عام 2015، كتب الأطباء أكثر من مليار وصفة طبية، التي أزيدة خمسين في المائة بالمقارنة مع العقد الماضي، علماً أن هذه الوصفات تكلف خدمات الصحة الوطنية ما يزيد عن 10 مليارات جنيه إسترليني سنوياً، وفقاً لبيانات صادرة عنها.

من جديد، ونصحوني بجلسات علاج نفسية. لم أنقل الفكرة». كانت ملحني، بدأت بالخروج من الأماكن المغلقة إلى الحدائق العامة، ورحلت أمارس تمارين رياضية خفيفة في أرجاء الطبيعة. كانت تلك الساعة التي أمضيها بين الأشجار والزهور تمدني بطاقة إيجابية وبالسعادة، توفقت بعد أسبوع عن التدخين والكحول، وامتدعت بالفعل، فإن تغييراً بسيطاً في نمط حياتي ساعدني من دون اللجوء إلى الأدوية. مشكلتي كانت نفسية، وقد احتجت إلى القائل واليهود». خلال العام الماضي، دعت إحدى الجمعيات إلى البحث عن خيارات أخرى بعيداً عن الأدوية، لأن تغييراً بسيطاً في حياة أي شخص قد يجنبه تناول أدوية تاتي بنتائج معاكسة

7 طرق مذهلة ... لتقوية الذاكرة



مع التقدم في العمر يقلص مركز الذاكرة بالمخ، لكن الأبحاث وجدت أن المواقفة على المشي يوميا يحسن من ذاكرة كبار السن.

5 - رفع الأنقال وجدت دراسة حديثة أن رياضة رفع الأنقال تحسن الذاكرة بنسبة 10%.

6 - مضغ العلكة يساعد مضغ العلكة في زيادة معدل تدفق الدم إلى المخ، مما يحسن الذاكرة لمدة تتراوح ما بين 15 إلى 20 دقيقة.

7 - تدوين الملاحظات تساعد تدوين الملاحظات كتابية باستخدام الورقة والقلم على التركيز وتحسين الذاكرة.

2 - استخدام ألوان ملفتة للنظر خلص الباحثون إلى أن استخدام الألوان الملفتة للنظر والخطوط المختلفة لتميز المحتويات الدراسية المراد حفظها، يساعد على تذكر المحتوى بشكل أفضل.

3 - متابعة المشاهد المضحكة كما كشف الباحثون أيضاً تحسن القدرة على التعلم والتذكر لدى مجموعة من المسنين بعد متابعتهم لمقطع من المشاهد المضحكة بلغت مدته 30 دقيقة.

وعزا الباحثون ذلك إلى أن الفكاهة والضحك تقلل من هرمونات التوتر بالجسم.

4 - المواقفة على المشي

«العربية نت» : يعاني كثير منا في بعض الأحيان من النسيان، فيصعب على البعض في مواقف معينة تذكر مكان المفاتيح الخاصة به أو هاتفه للحمول. فإذا كنت من أولئك الأشخاص كثيري النسيان، لا تقلق وإليك 7 طرق مذهلة لتقوية الذاكرة والقدرة على حفظ الأشياء حسب ما جاء في موقع «كير2» المعني بالصحة:

1 - الجلوس في وضع مستقيم مستقيم مع رفع الذقن قليلا يعزز من تدفق الدم ووصول الأكسجين للمخ بنسبة 40% مما يساعد في تقوية الذاكرة.

من خواص المركب كركمين بناء العظام في عينات حيوانية. وقال المتحدث باسم شركة انديفا الإيطالية المختصة بالأبحاث النباتية ستيفانو توني أن الدراسة الجديدة تشير إلى أن الكركم يخفف من وتيرة هضم العظام. ورغم النتائج الواعدة التي أسفرت عن الدراسة فإن باحثين لفتوا إلى أن الكركم لن يؤدي مغوله إذا كان على شكل مسحوق لأن امتصاصه لن يكون سهلاً. وقال الباحثون أن الدراسة نيا سار لن يتناولون عقاقير ثنائية الفوسفات تحافظ على كثافة العظام بخفض معدلات تفكك الخلايا. وأشارت دراسات أخيرة إلى أن استخدام هذه العقاقير «شروخاً مجهرية» في العظام.



للخلايا هادمة العظم التي تهضم العظم الزائد و«تكس» الكركم و ليسيتن الصويا كمواد مكملة يومية من الكركم و ليسيتن الصويا زادوا كثافة عظامهم بنسبة 7 في المئة.

ويقول العلماء أن تناول وبعده ستة أشهر وجد الباحثون أن الذين كانوا يتناولون كميات يومية من الكركم و ليسيتن الصويا زادوا كثافة عظامهم بنسبة 7 في المئة.

ويقال إن تناول الكركم و ليسيتن الصويا مع الكركم و ليسيتن الصويا زادوا كثافة عظامهم بنسبة 7 في المئة.

«إيلاف» : توصلت دراسة جديدة إلى أن الكركم يساعد في بناء الكتلة العظمية وترميمها وأن تناول مكمل هذا البهار الهندي الشائع يقوي كثافة العظام بنسبة 7 في المئة خلال ستة أشهر.

ويعتقد أن مركب كركمين في هذا البهار يساعد خلايا الجسم على إزالة الأجزاء الهرمة من العظم قبل استبدالها.

ويعاني نحو ثلاثة أرباع المسنين من تراجع كثافة العظام الذي يمكن أن يسبب هشاشتها.

وقام باحثون من جامعة جنوا الإيطالية بدراسة رجال ونساء متوسط أعمارهم 70 عاماً يعانون من انخفاض كثافة العظام ، وقياس كوالهم وفكوكهم وأصابعهم في البداية مستخدمين تقنية المسح بالوجات فوق الصوتية.

الكركم لبناء العظام وترميمها